

Ressourcen-Landkarte

Berufstätigkeit, Arbeiten,
Rolle,
Verantwortungsbereiche,
Kompetenzen

Erfahrungen, Wissen:
Was gelernt aus
vergangenen ähnlichen
Situationen ?

**Hobbies, Interessen,
Fertigkeiten:**
Sport, gut Schreiben können,
malen, Musik ...

Soziales Netzwerk: Vereine,
Freundin / Freund, Bekannte,
Nachbarn

Innere Einstellung: Ich
schaffe das! Ich habe
schon ganz anderes
bewätigt! Es muss nicht
alles perfekt sein.

**Innere Fähigkeiten /
Eigenschaften:**
Durchhaltewillen,
Loyalität, Geduld,
Begeisterungsfähigkeit,
Kreativität...

Familie: Kernfamilie,
Herkunftsfamilie,
weitere Verwandte
und/oder
unterstützende
Bezugspersonen

**Professionelle
Unterstützung:**
Anlaufstellen,
online Hilfe,
Therapeut,
Telefon-Seelsorge
etc.

**Spiritualität,
Glaube**

Tiere: eigenes
Haustier, Tierheim,
Kümmern

**Materielle
Ressourcen:** Wohnen?
Finanzielle Stabilität

Normen und
Werte

Medikamente